

「通いの場」通信 第43号

「通いの場」とは、コミュニティールーム「はなみずき」とNPO法人ビレジサポートが運営するコミュニティースペース「IVY-LABO」が一体となり、健康的で充実した暮らしを提案し、地域での交流の中でその実現を目指す取り組みです。高齢者も大歓迎の世代交流の場として、心身に潤いを与える、様々な企画を開催して参ります。

コミュニティールーム **はなみずき** & コミュニティスペース **IVY-LABO**



年末年始の「お休み」のご案内

はなみずき 12/23 ~ 1/7 / IVY-LABO 12/27 ~ 1/4



1年間のご愛顧に、心から感謝申し上げます。
来る年の皆様のご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。

皆様へ



柏ビレジ コミュニティールーム
はなみずき

新型コロナウイルス感染拡大で3月から営業休止、7月に感染防止対策を徹底して営業再開、10月からは毎月の新規企画で皆様をお迎えしています。

10月のハロウィーンウィークで栗まんじゅうドリンクセット、11月に新樹会作品展／茶話会でフルーツあんみつ、12月のクリスマスウィークでは2種類のケーキセットをご提供し、お客様に大変喜んで頂きました。

現在も、感染防止対策を徹底して、カレーライス、ハヤシライス、ナポリタンの軽食類、野菜卵スープ、冬メニューとしてホットココア等をご提供していますので、ご利用下さい。来る年も、スタッフ一同、皆様のご来店を心からお待ち申しあげております。

下記体操は、コロナ対策としてグループ分け、時間短縮を行い運営中です。現在、新規の募集は行っておりませんのでご了承ください。

ロコモ予防体操

毎月第1、第3水曜日 柏ビレジ近隣センター
1月は6日、20日 9:30 ~ 11:30 (2部制)

「ほんいでん」健康体操

毎月第2、第4月曜日 IVY-LABO
1月は11、25日 9:00 ~ 11:00 (2部制)

年の始めに **健康チェック!**

フレイルチェック

無料

柏市出前講座

この一年、新型コロナウイルス感染が日常生活を一変させました。長く続いた自粛生活は心身の健康に少なからず影響を及ぼしています。年の初めにチェック！新しい生活を一緒に考えましょう。

1月21日 (木) 10:00 ~ 11:00

柏ビレジ自治会館

定員：20名程度 (応募者多数の場合抽選)

柏市派遣のフレイルサポーターにお手伝い頂き、イレブンチェックや指輪っかテストなどを実施。



コロナ対策を徹底して実施します。参加の際には、手指消毒、検温、マスクの着用にご協力をお願いいたします。

<参加申込方法> 締切り：1月13日(水)
「参加申込書」(裏面)をIVY-LABOに提出して下さい (FAX: 04-7106-5117も可)。

はなみずき、IVY-LABOは、月、火、水、金、土曜日の11:00 ~ 16:00にオープンしています

はなみずき：04-7149-8734 <照会先> IVY-LABO：04-7106-5117

■「通いの場」の新たな取り組み

年初からの新型コロナウイルスの感染拡大により、日々の生活の中から多くのコミュニケーションの機会が奪われてきました。その結果、日々の生活での様々なストレスが重なり、知らず知らずの間に心身の健康が失われてきている懸念もありますね。我々の「通いの場」の活動の目的は介護予防にあります。その手段として取り組んできました日々の交流の場、コミュニケーションの場の提供も、コロナ禍により大幅に縮小されてしまいました。一方、ワクチン開発が想定以上に進み、ある程度の安心の下にウィズコロナの生活が送れる日々の見通しも立ってきました。「通いの場」では、そんな状況を見通しながら、今後の新たなコロナと上手に付き合いながらの活動について検討を進めています。実施の際には是非ご参加ください。

ふるさとを語ろう会

コミュニケーションから得られる「共感」は心にとって大事な栄養、「3密回避」の感染防止対策で失われた人との交流、心が栄養不足になっていませんか？

誰もが参加できる「ふるさと」でつながる会を企画しています。実現できるかは皆さんのパワー次第？

ふるさとは沢山の魅力が満載、会話を通じて繋がる想いは、豊かな時間を約束してくれるでしょう。

話題は尽きません…地元の名産品、観光地、歴史、祭り、昔の出来事、今の情報（地元新聞）、方言、思い出の地、地酒、郷土料理、著名人、住んでいた街の話題など…。「えー！」「うそー！」「知ってるー！」そんな声が飛び交う様子が想像できます。新たな出会いです。

参加はもちろん性別、年齢不問です。若い世代の方の参加も大歓迎です。

実現に向かっては、以下の手順を考えています。

- 1、「ふるさと」となる都道府県を登録（出生地、第2のふるさと等から2つまで）
- 2、一定の人数（8名程度）が揃った都道府県（或いは地域）から順次開催。（登録状況は、IVY-LABO 店頭に掲示します）
- 3、個別の開催要領（日程、内容など）は、登録状況を踏まえ改めてご案内します。

登録募集については、1月発行予定の「通いの場」通信第44号でご案内の予定ですので、今から参加をご検討ください。尚、開催時期については新型コロナウイルスの感染状況も踏まえ慎重に決定して参ります。

換気、距離、消毒など感染防止対策を徹底して開催します。

ビレジの自然を訪ね歩く会

ビレジ自慢の一つは豊かな自然。

一方で、「3密回避」のコロナ禍での活動の大きなヒントは「野外」です。

感染リスクを避けながら、自然との触れ合い、楽しい会話、ウォーキングも兼ねて、心身の充実を実感できるイベントを提案します。

■ 草花・樹木の名前を知る集い

講師を招いての座学と街の散策で過ごします。ビレジには、街路樹、公園、個人宅の庭など魅力的な植物がいっぱいです。少しの勉強と名前を調べながら、いつもは見過ごしている魅力、美しさを実感します。

■ 野鳥探索—バードウォッチング

利根川や周辺の田畑、里山の中で育まれるビレジの自然、様々な生き物が姿を見せます。中でも四季折々の野鳥の姿と鳴き声には心が和みます。鶯、燕、尾長、シジュウカラ、水辺の公園には鴨やシラサギが渡ってきます。時にはセキレイも踊っています。

専門家を招いて、ビレジの中での「バードウォッチング」、見つけるのは大変ですが、仲間と一緒に「ミニ探検」を楽しみましょう。



今後、講師への依頼、季節の検討など詳細が固まりましたら、改めてご案内します。楽しみにお待ちください。

「フレイルチェック」参加申込書

申込締切り 1月13日（水）

氏名： _____

申込日： ____ / ____ / ____

住所： _____（第 ____ 支部、 街区 ____ 番）

電話： _____

この「申込書」を IVY-LABO に提出下さい。FAX (04-7106-5117) もご利用いただけます。